

پوست کندن پیاز بدون اشک ریختن



شادفر

پیاز تقریباً طعم دهنده و لازمه هر غذایی است و افراد زیادی با خرد کردن آن مشکل دارند. اگر شما هم در زمان خرد کردن پیاز، بی وقفه اشک می ریزید، روش هایی را که در ادامه می آید، دنبال کنید.

● چاقویی که با آن پیاز را خرد می کنید، حتما باید تیز باشد. تیز بودن چاقو افزون بر اینکه سرعت کار شما را بیشتر می کند، سبب می شود مدت کمتری در مجاورت با اسیدهای پیاز قرار بگیرید.

● شستن پیاز با آب سرد هم در خرد کردن آن بدون اشک ریختن مؤثر است.

● پیاز را زیر شیر آب نگه دارید و پوست بکنید.

● در زمان خرد کردن پیاز سعی کنید زیاد به جلوی خم نشوید و سر و صورتتان را به عقب نگه دارید.

● پیاز را جلوی یک پنجره باز پوست بکنید.

● پیاز را در نزدیکی هود یا هواکش پوست بکنید یا خرد کنید.

● پیاز را پانزده دقیقه در فریزر قرار دهید یا برای مدت طولانی تری در یخچال بگذارید تا سرد شود.

● جوییدن آدامس هنگام خرد کردن پیاز یک راه دیگر برای جلوگیری از اشک ریختن است.

● هنگام پیاز پوست کندن، ساقه های جعفری یا یک تکه نان را بجوید.

● حین کار یک حوله کاغذی مرطوب را روی قسمت های بریده شده پیاز بکشید. شاید خنده دار به نظر برسد، ولی عینک شنا یا عینک آزمایشگاهی که روی صورتتان کیپ شود، در جلوگیری از اشک ریختن بسیار مؤثر است.

● نکاتی برای خرد کردن آسان پیاز

● خرد کن های پیاز، به ویژه خرد کن های برقی این امکان را به وجود می آورند که در مجاورت گازهای خارج شده از پیاز قرار نگیرید و تماس مستقیمی با آن ها نداشته باشید. در ضمن، برش ها را یکدست تر می کنند.

● قبل از خرد کردن پیاز، پوسته های بیرونی شل و کاغذی را که می تواند سبب لیز خوردن چاقو شود، جدا کنید.

● سعی کنید انتهای ریشه را تا پایان کار دست نخورده نگه دارید. سالم نگه داشتن انتهای ریشه پیاز به راحت شدن کار کمک می کند.

● هنگام برش، همیشه چاقویتان را محکم بگیرید. نوک انگشتان دست دیگرتان را داخل پیاز قرار دهید و محکم فشار دهید. این کار نه تنها پیاز را روی تخته برش محکم می کند، بلکه از انگشتان شما نیز محافظت می کند.

● شیوه نگهداری پیاز خرد شده

از آنجا که خرد کردن پیاز برای عده ای از افراد کار دشواری است، می توان هر دفعه چند پیاز را خرد کرد. پیاز های خرد شده یا خلال شده را می توان در ظرف دربسته یا کیسه زیپ دار در یخچال تا پنج روز نگهداری کرد.

● توصیه

مراقب باشید در صورتی که اشک از چشمانتان می آید، بادستی که پیاز را خرد می کنید، چشمتان را پاک نکنید. با این کار، حتما مدت زیادی چشمانتان می سوزد.

تیک سلامتی

پیشگیری از سرطان ها با تغذیه سالم

تغییرات ساده در سبک زندگی، مانند پیروی از یک رژیم غذایی سالم می تواند از بروز ۴۰ درصد سرطان ها پیشگیری کند.

سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان، حبوبات سرشار از فیبر،

مغزها به ویژه بادام زمینی، گردو، بادام درختی و غلات کامل

که حاوی سبوس و جوانه هستند، خطر مرگ و میر ناشی

از سرطان را تا حدود ۱۰ درصد کم می کنند. در مقابل،

مطالعات نشان می دهد کسانی که در رژیم غذایی شان

از قند ها و کربوهیدرات های تصفیه شده زیاد استفاده

می کنند، تقریباً دو برابر بیشتر از سایر افراد در معرض خطر

مرگ ناشی از سرطان کولورکتال (روده بزرگ) هستند. در این

دسته افراد، سطوح بالای انسولین، تقسیم سلولی را تحریک و از

رشد و گسترش سلول های سرطانی حمایت می کند. همچنین، خطر ابتلا

به سرطان معده در افرادی که مدام از غذاهای شور استفاده می کنند، به شکلی

چشمگیر نسبت به سایر افراد بیشتر است.

سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر در دنیاست و با رشد و پیری جمعیت، انتظار

می رود بار جهانی سرطان تا سال ۲۰۴۰ به ۲۹.۵ میلیون سرطان جدید و ۱۶.۴ میلیون

مرگ ناشی از آن برسد.

درمانگاه

عادت ماهیانه در دوره بارداری هم ممکن است

● **شهر روند:** چند روز قبل از لقاح نباید از داروهای عفونی مانند مترونیدازول و آزیترومایسین استفاده کرد؟

استفاده از داروهای خوراکی اشکالی ندارد، ولی کرم ها را نباید در دوره تخمک گذاری استفاده کنید. این زمان برای هر کسی متفاوت با دیگری است، پس مراقب باشید.

● **شهر روند:** چهل و هشت ساله ام و چند وقتی است که زیر بغل، سینه و پشتم می سوزد. البته سونوگرافی کرده ام و مشکلی مشخص نبوده است. حدود یک سال هم هست که پریود نمی شوم. دکتر فقط به من ویتامین E داد. ولی الان پشتم و زیر بغلم درد می کند. چه کار باید بکنم؟

احتمال عفونت، بیماری قلبی یا بیماری دیگری مطرح است؛ بنابراین حتما باید معاینه شوید.

● **شهر روند:** اگر کسی به محض جواب بی بی چک مثبت عادت ماهیانه شود، نشانه چیست؟

می تواند نشانه شروع سقط جنین باشد. البته برخی در دوره بارداری، عادت ماهیانه هم می شوند که طبیعی است؛ بنابراین به یک متخصص زنان مراجعه کنید تا شما را معاینه کند.

تب خوش تیپی

پیامدهای جبران ناپذیر لاغرشدن با جراحی های غیر ضروری، فاصله بین نیاز واقعی تا یک دغدغه روحی و روانی است

سوپر شاهیان! بای پس معده یا لیپوساکشن؛ کدام عمل جراحی چاقی بهتر است؟ تفاوت این ها با هم چیست؟ این پرسش ها و صدها پرسش دیگر، سال هاست که ذهن بیشتر افرادی را که اضافه وزن دارند، به خود درگیر کرده است. زندگی در فضای حقیقی و مجازی برای همه این افراد حول وحوش همین سؤال ها می چرخد. دائم از مطب پزشکان نوبت می گیرند و روش های مختلف را با هم مقایسه می کنند؛ «ببین، با بای پس معده هم غذا کمتر می خوری و هم جذب کمتری داری. اگر بی ام آی ۳۵ به بالا داری، دکتر عملت را قبول می کنه. یک شب بستری می شی و یک هفته بعد هم برمی گردی سر کار. خیلی راحت توی دو سال ۷۰ درصد وزن اضافه ت رو از دست می دی... اسلیو معده هم هست که تفاوتش با قبلی اینه که فقط تا دو سال بعد عمل باید ویتامین و مکمل مصرف کنی.» واقعیت این است که اگر در گذشته جراحی معده تنها روش منطقی برای افرادی بود که از چاقی مفرط رنج می بردند و به جز انجام آن راهی برای ادامه زندگی نداشتند، امروزه راهی آسان و در دسترس برای کسانی شده است که دغدغه خوش تیپی، خیال رفتن از سرشان را ندارد. با اینکه تب خوش تیپی چندان تازه نیست، انگار تمایل به داشتن اندامی متناسب بدون هیچ تغییری در سبک زندگی، یکی دیگر از راحت طلبی های بشر امروز و سبب به وجود آمدن تنوع در اعمال جراحی چاقی و لاغری شده است؛ موضوعی که قصد داریم بیشتر به آن بپردازیم.

۴۰

اگر شاخص توده بدنی فردی بیش از ۴۰ باشد و پزشک بیمه تشخیص دهد که چاقی این فرد سلامتی اش را تهدید می کند، بیمه موظف است هزینه عمل جراحی بیمه گذار را بپردازد، ولی در قبال جراحی های زیبایی تعهدی ندارند.

۷۰

بیش از ۷۰ درصد جمعیت ایران لاغری مفرط یا اضافه وزن و چاقی دارند که این موضوع ارتباط مستقیمی با رعایت نکردن اصول تغذیه سالم دارد.

۶

نام ایران در رتبه ششم فهرست کشورهای چاق دنیا قرار دارد.

۴،۵

۴/۵ درصد جمعیت کشورمان از چاقی مفرط رنج می برند.

۳،۶

به طور متوسط ۳،۶ درصد تولید ناخالص داخلی (GDP) یک کشور را هزینه های پیش بینی شده مرتبط با چاقی تا سال ۲۰۶۰ تشکیل می دهد.

۲۳۶

با اینکه معمولاً از بیماری های مزمن به عنوان مهم ترین مشکلات مرتبط با چاقی یاد می شود، ۲۳۶ بیماری با چاقی در ارتباط است.

BMI ۴۰

عمل های جراحی چاقی، هیچ وقت صدر صد رضایت بخش نیستند و افراد در مقابل به دست آوردن برخی مزیت ها، با محدودیت های زیادی تا پایان عمر روبه رو می شوند. بیشتر بیمارانی که شاخص توده بدنی بین ۳۵ تا ۴۰ دارند، بعد از عمل جراحی با هم به وزن سلامت نمی برسند و فقط وزنشان از چاقی درجه ۳ به چاقی درجه یک تغییر می کند.

BMI شاخص توده بدنی، استیجی آماری برای مقایسه وزن و قد یک فرد است

بانوان

بانوان بیشتر از آقایان از اندام خود ناراضی هستند. در مقابل، آقایان حتی با داشتن اندامی چاق شاید از ظاهر خودشان راضی باشند و دلیلی برای تغییر سبک غذایی خود نداشته باشند.

روش صحیح؛ تغییر سبک زندگی

تناسب اندام در کنار همه مزیت هایش، به ما کمک می کند اعتماد به نفس بیشتری هم داشته باشیم. ولی دستیابی به آن با روشی تأیید شده نیست. برای لاغرشدن اصولی، باید میزان چربی موجود بدن را کاست که این کار هم فقط با سخت گرفتن به خود و فعالیت ورزشی شدید یا حذف خیلی از کربوهیدرات ها به دست نمی آید، بلکه باید سبک زندگی و رفتار غذایی مان را تغییر دهیم.

۴

کیلو گرم

بیشترین میزان کاهش وزن مجاز در یک ماه باید چهار کیلوگرم باشد و کاهش بیش از این میزان سبب ایجاد آثار سوء بر سلامتی خواهد شد.

لاغرشدن اصولی

بهترین روش برای کاهش وزن مراجعه به یک متخصص تغذیه و گرفتن برنامه غذایی مناسب است. بهترین حرکت یک ورزش سبک و متوسط است. یکی از عواملی که می تواند در ورزش نقش مهمی داشته باشد، تغذیه صحیح قبل و پس از ورزش است. برخی تصور می کنند اگر با شکم خالی ورزش کنند، چربی بیشتری می سوزانند، در حالی که مانعی در راه کاهش وزن و حفظ سلامتی خواهند بود. برای اینکه مانع افزایش اشتها یا پرخوری خود شوید، دو ساعت قبل از ورزش غذا بخورید و با شکم گرسنه ورزش نکنید. برای پیشگیری از ضعف و افت قند خون هم یک شربت رقیق عسل به همراه داشته باشید. به غیر از متوسل شدن به انواع روش های غیر منطقی لاغری، راه های ساده تری هم برای کم کردن وزن وجود دارد، مانند:

- با تمرکز حواس غذا بخورید.
- از خوردن مواد پروتئینی در صبحانه غفلت نکنید.
- مصرف قند و کربوهیدرات های تصفیه شده را قطع کنید.
- گروه های غذایی دارای فیبر را در وعده هایتان بگنجانید.
- خواب شبانه کافی داشته باشید.
- استرس روزانه تان را مدیریت کنید.
- روزه متناوب بگیرید.

سلبریتی ها

به گفته کارشناسان حوزه رفتار شناسی، هنرپیشه ها و سلبریتی ها تأثیر زیادی بر رفتارهای فیزیکی مردم دارند و اگر مدتی چاقی در بینشان مد شود، مردم به تقلید از آن ها چاق می شوند و اگر لاغری مد شود، مردم هم لاغر می شوند.

پیامدهای جراحی چاقی

- سوء تغذیه
- مشکلات استخوانی
- ریزش مو
- سنگ کیسه صفرا
- یبوست
- رفلاکس معده
- تهوع و استفراغ
- درد شکمی
- زخم گوارشی
- افتادگی پوست

تأثیر رسانه ها بر تب چاقی و لاغری

خیلی وقت ها رسانه ها به این تب ها دامن می زنند و برای فروش داروهای چاقی یا لاغری که تولید و عرضه شده است، در آگهی های پرطمطراق خود تعریف تحریف شده ای از زیبایی ارائه می دهند، ولی واقعیت این است که هیچ معجزه ای به جز کسب درآمد برای تولید کنندگان این محصولات و آگهی ها در کار نیست. جدا از کسب درآمد، نکته دیگر عوارض جبران ناپذیر این داروهاست که در بیشتر موارد خطر مرگ ناگهانی گزارش شده است. برای نمونه و به صورت مشخص سال هائیش مرگ سه ایرانی بر اثر مصرف یک نوع داروی لاغری گیاهی که در شبکه های ماهواره ای فارسی زبان تبلیغ می شد، اعلام شد. در حالی که تعداد فوتی ها بیش از سه نفر بودند، به دلیل آنکه کالبدشکافی انجام نشده بود، گزارشی هم درباره این موارد ثبت نشده است.

چاق شدن اصولی

تب خوش تیپی فقط دغدغه افرادی که اضافه وزن دارند نیست، بلکه کسانی که از لاغری مفرط رنج می برند، به تناسب اندام فکر می کنند. برای این افراد هم راه های ساده تری برای رسیدن به وزن طبیعی وجود دارد:

- یک رژیم غذایی صحیح را دنبال کنید.
- غذاهای متفاوت و با کالری بیشتر بخورید.
- به طور متناوب و هر سه ساعت غذا بخورید.
- در ظرف بزرگ تر غذا بخورید.
- قبل از خواب، انرژی مورد نیاز بدن را با خوردن غذای آمین کنید.
- خوب بخوابید.
- اول پروتئین و بعد سبزیجات بخورید.
- سیگار نکشید.